

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan dasar, menengah, bahkan pada pendidikan tinggi. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih dan direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Bucher ( 1983: 13 ) definisi Pendidikan Jasmani sebagai berikut : “ *Physical education, an integral part of the total education process, is a field of endeavor that has as its aim the improvement of human performance through the medium of physical activities that have been selected with a view to realizing this outcome*”. Dari definisi mengenai pendidikan jasmani yang disampaikan Bucher tersebut dapat dipahami bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara umum ( total ). Pendidikan jasmani adalah suatu usaha untuk membantu mengembangkan penampilan seseorang dengan menggunakan media aktivitas jasmani yang terpilih dengan tujuan menghasilkan suatu hasil yang nyata. Walaupun secara lahiriah kegiatan

pendidikan jasmani didominasi oleh kegiatan aktivitas jasmani namun tidak berarti yang digarap hanya terbatas pada aspek jasmani semata. Aspek –aspek psikis ( rohani ) juga mendapat perhatian misalnya kecerdasan ( *cognitive* ), sikap / perilaku ( *affective* ), perasaan ( emosional ) dan keimanan ( *spiritual* ).

Menurut Drs Adang Suherman ( 2004:17 ), bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistemik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah usaha untuk membantu mengembangkan penampilan seseorang melalui suatu aktivitas jasmani yang memuat berbagai aspek jasmani dan rohani serta bertujuan untuk penanaman nilai – nilai positif bagi peserta didik. Selain itu pendidikan jasmani sangat berperan dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan bagi peserta didik.

## **2. Hakikat Kebugaran Jasmani**

Menurut Brian J Sharkey (2002: 193), kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60), kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Djoko Pekik (2004: 2-3), kebugaran jasmani / kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, setelah beraktivitas masih mempunyai cadangan tenaga.. Menurut Rusli Lutan (1997: 51), kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien dan secara terus-menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya. Sehingga seseorang dalam menjalani aktifitas sehari – harinya dapat memperoleh hasil dan manfaat sesuai apa yang diharapkan tanpa mengalami suatu kendala. Sebaliknya jika seseorang belum terpenuhi kebugaran jasmaninya, maka dapat dicarikan pemecahan atas masalah tersebut.

### **3. Komponen Kebugaran Jasmani**

Menurut Djoko Pekik (2004: 4), komponen kebugaran jasmani di bedakan menjadi dua yaitu:

- a. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar meliputi:

1). Daya tahan paru jantung, yakni kemampuan paru jantung

mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.

2). Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.

Daya tahan otot adalah: kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.

3). Kelentukan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa.

4). Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak

dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam presentase lemak tubuh.

Menurut Rusli Lutan, J.Hartoto dan Tomoliyus (2002: 45), komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua yaitu: a). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan b). komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan gerak.

a) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

1) Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular endurance*) yaitu kapasitas jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfugsi secara optimal dalam melakukan

aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

- 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam waktu tertentu.
- 3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, gaya / tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.

b). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan yaitu :

- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat mungkin.
- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberi respons kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
- 3) Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot untuk bekerja secara eksplosif.
- 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.
- 5) Keseimbangan (*endurance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan

6) Ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang di kehendaki.

7) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

Menurut Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksun (2007: 53), kebugaran jasmani terdiri dari komponen kemampuan fisik dan kemampuan gerak yaitu :

- a. Komponen kemampuan fisik
- b. *Cardio-respiratory endurance* yaitu daya tahan kardiovaskuler
- c. *Muscular endurance* yaitu daya tahan otot.
- d. *Strenght muscle* yaitu kekuatan otot *skeletal*.
- e. *Muscular speed* yaitu kecepatan otot dalam berkontraksi.
- f. *Flexibility* yaitu kelentukan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, komponen kebugaran jasmani dapat disimpulkan sebagai berikut : komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi kecepatan, koordinasi, power, kelincahan , daya ledak, keseimbangan dan koordinasi.

#### **4. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**

Menurut Abdul Kadir Ateng (1992: 65), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani dinyatakan sebagai berikut:

- a. Pemeriksaan kesehatan secara berkala atau teratur, imunisasi terhadap berbagai penyakit, pemeriksaan dokter apabila di perlukan.
- b. Pemenuhan gizi yang memadai dengan makan makanan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas.
- c. Pemeliharaan kesehatan mulut dan pemeriksaan gigi secara berkala sehingga fungsi pengunyahan menjadi lebih baik.
- d. Latihan atau aktivitas jasmani yang di sesuaikan dengan umur, kondisi individu, kualitas serta kuantitas latihan.
- e. Pekerjaan yang disesuaikan sengan minat dan kemampuan serta dilakukan dalam situasi yang menyenangkan sangat penting bagi kesegaran jasmani.
- f. Meningkatkan kesegaran jasmani perlu rekreasi dan bermain dalam suasana yang menyenangkan dalam pergaulan yang menarik dan menenangkan pikiran.
- g. Rekreasi dan istirahat yang cukup adalah hal yang penting untuk kesehatan dan kesegaran jasmani.

Menurut Djoko Pekik (2004: 8), untuk mendapatkan kebugaran yang prima maka seseorang di tuntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minum beralkohol, makan berlebihan dan tidak teratur.

Menurut Depdikbud (1997: 18), salah satu faktor yang cukup menentukan dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani adalah faktor kesehatan dan gizi yang memadai, maka hal-hal yang perlu di perhatikan adalah :

1. Kebiasaan hidup :

- a. Tidur teratur
- b. Menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan
- c. Tidak melakukan hal-hal yang merusak kesehatan misalnya:  
merokok
- d. Menghindari stress
- e. Menghindari minuman yang mengandung alkohol

2. Pemeriksaan berkala

Pemeriksaan kesehatan secara berkala memang sangat di anjurkan sekali bagi setiap orang, apalagi orang-orang yang rutin melakukan kesegaran jasmani.

3. Komposisi makanan

Makanan yang di konsumsi sebaiknya seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, dan jumlah kalori yang di butuhkan .

Faktor lingkungan juga mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu berkaitan dengan kondisi geografis. Dalam situs <http://id.answer.yahoo.com> ,Fisiologi Dasar Kedokteran oleh Guyton menyebutkan bahwa tekanan parsial oksigen (  $O_2$  ) dipermukaan laut 159 mm Hg, sedangkan ketinggian 50 ribu kaki bias mencapai hanya 18 mm Hg. Untuk mengompensasi kadar  $O_2$  rendah tersebut sumsum tulang belakang memproduksi retikulosit ( sel eritrosit/ kadar merah muda) lebih banyak. Ventilasi maksimal alveolus hingga 65 kali diatas normal 9 atas rangsangan kemoreseptor arteri yang mendeteksi penurunan  $O_2$  dalam darah ). Sehingga hemoglobin dalam eritrosit dapat mengikat



Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik perlu di perhatikan beberapa hal yaitu aktivitas jasmani yang teratur, gizi yang memadai istirahat yang cukup, pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan meninggalkan kebiasaan yang negatif seperti merokok, mengkonsumsi minuman beralkohol. Apabila beberapa unsur tersebut dapat dicapai dengan rutin dan teratur maka kebugaran seseorang akan tercapai.

### **5. Manfaat kebugaran Jasmani**

Menurut Rusli Lutan (2002: 10-11) seseorang yang aktif berolahraga atau rajin melakukan aktivitas jasmani, memperoleh banyak keuntungan. Kegiatan yang teratur itu bermanfaat untuk mencegah:

- a.** Kematian terlampau dini
- b.** Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung
- c.** Diabetes
- d.** Tekanan darah tinggi
- e.** Kanker usus
- f.** Kolesterol tinggi

Menurut Depdikbud (1997: 2) latihan-latihan kesegaran jasmani yang dilakukan secara tepat dan benar akan memberikan manfaat bagi tubuh yaitu:

1. Memperkuat sendi
2. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru (ketahanan kardiorespirasi).

3. Memperkuat otot tubuh
4. Menurunkan tekanan darah
5. Mengurangi lemak tubuh
6. Memperbaiki bentuk tubuh
7. Mengurangi kadar gula
8. Mengurangi resiko tekanan penyakit jantung koroner
9. Memperlancar pertukaran gas.

Selain mempunyai manfaat secara biologis tersebut di atas, latihan kesegaran jasmani juga mempunyai manfaat lainnya yaitu:

1. Secara Psikologis :  
Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur
2. Secara Sosial :  
Persahabatan dengan orang lain meningkat dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar
3. Secara Kultural :  
Kebiasaan hidup sehat teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih.

Menurut Rusli Lutan dan Adang. S (1999: 156), kehidupan aktif yang teratur membawa banyak kemaslahatan sebagai berikut:

- a. Membangun kekuatan dan daya tahan otot seperti juga halnya tulang dan sendi yang lebih kuat / kokoh
- b. Meningkatkan daya tahan aerobik
- c. Meningkatkan fleksibilitas
- d. Membakar kalori sambil mempertahankan kerampingan masa otot yang menyebabkan berat badan terkontrol
- e. Mengurangi stress
- f. Meningkatkan kesan sejahtera paripurna (hidup tentram).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat dari kebugaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang dalam tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan terhindar dari berbagai macam penyakit, sehingga dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari seseorang akan terhindar dari hambatan – hambatan.

## **6. Dataran Tinggi dan Dataran Rendah**

Dataran tinggi yaitu dataran luas yang letaknya antara 100 sampai dengan 800 meter diatas permukaan laut. Dataran tinggi adalah dataran luas yang terletak di daerah tinggi atau pegunungan maka disebut dataran tinggi. Dataran tinggi terbentuk sebagai hasil erosi dan sedimentasi. Dataran tinggi disebut juga plato ( *plateu* ). Dataran tinggi bisa juga terjadi oleh bekas Kaldera luas, yang tertimbun material dari lereng gunung sekitarnya, misalnya dataran tinggi Dieng ( Jawa Tengah ) yang diduga oleh proses seperti itu. Sedangkan dataran rendah adalah tanah yang keadaannya relatif datar dan luas sampai ketinggian sekitar 0 sampai dengan 100 meter dari permukaan laut. Tanah ini biasanya ditemukan disekitar pantai, tetapi juga ada yang terletak di pedalaman. Dataran rendah di Indonesia umumnya terjadi dari hasil sedimentasi sungai. Dataran rendah ini juga disebut dataran aluvial. Dataran aluvial biasanya berhadapan dengan pantai landai laut dangkal. Dataran ini biasanya tanahnya subur, sehingga penduduknya lebih padat bila dibandingkan dengan daerah pegunungan.

Sumber dalam situs <http://yessiherdi.blogspot.com/2004/04/pengertian-dataran-tinggi-dan-dataran.html>, menyebutkan bahwa dataran tinggi adalah dataran luas yang letaknya 200 meter di atas permukaan laut. Dataran tinggi adalah dataran luas yang terletak di daerah tinggi atau pegunungan maka disebut dataran tinggi. Dataran tinggi terbentuk sebagai hasil erosi dan sedimentasi. Dataran tinggi disebut juga plato ( *plateu* ).

Dataran tinggi bisa juga terjadi oleh bekas Kaldera luas, yang tertimbun material dari lereng gunung sekitarnya, misalnya dataran tinggi Dieng ( Jawa Tengah ) yang diduga oleh proses seperti itu. Sedangkan dataran rendah adalah tanah yang keadaannya relatif datar dan luas sampai ketinggian sekitar 200 meter dari permukaan laut. Tanah ini biasanya ditemukan disekitar pantai, tetapi juga ada yang terletak dipedalaman. Dataran rendah di Indonesia umumnya terjadi dari hasil sedimentasi sungai. Dataran rendah ini juga disebut dataran aluvial. Dataran aluvial biasanya berhadapan dengan pantai landai laut dangkal. Dataran ini biasanya tanahnya subur, sehingga penduduknya lebih padat bila dibandingkan dengan daerah pegunungan.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa medan di dataran tinggi dapat memberikan keuntungan yaitu anak – anak setiap hari dapat memanfaatkan medan tersebut sebagai sarana untuk meningkatkan kebugarannya, karena dengan berjalan kaki setiap hari lebih kurang dari 20 menit secara teratur akan meningkatkan kebugaran jasmani. Sebaliknya di dataran rendah, jika anak – anak kurang dalam aktivitasnya ( jalan kaki ) tentunya tingkat kebugaran jasmaninya menjadi lebih rendah dibanding anak – anak di dataran tinggi.

## **7. Karakteristik anak Sekolah Dasar**

Sesuai dengan kodratnya, anak senang bermain, senang melampiaskan kebebasan untuk bergerak. Melalui bermain, anak disiapkan untuk

menghadapi kehidupan yang nyata karena bermain mengajarkan kenyataan hidup, (Depdiknas 2002: 17-18).

Menurut Igak Wardani (1998: 59), masa kelas atas sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 tahun sampai umur 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat yang khas anak-anak pada masa ini ialah:

- a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- b. Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat khusus).
- d. Pada umur 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.
- e. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f. Anak pada masa ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama.

Menurut Sumadi Suryabrata (1987: 216), beberapa sifat khas anak pada masa kelas atas ialah:

1. Adanya perhatian pada kehidupan praktis sehari-hari yang konkrit.
2. Amat realistik, ingin tahu, dan ingin belajar.
3. Adanya minat pada hal-hal atau mata pelajaran tertentu.

4. Anak membutuhkan bantuan guru atau orang dewasa untuk menyelesaikan tugasnya dan memenuhi keinginannya dan berusaha menyelesaikan tugasnya sendiri.
5. Memandang nilai raport adalah ukuran yang tepat mengenai prestasinya.
6. Membentuk kelompok sebayanya untuk dapat bermain bersama-sama.

Aktivitas atau kegiatan sehari-hari anak-anak di dataran tinggi setiap harinya pergi dan pulang sekolah dengan berjalan kaki. Setelah pulang sekolah mereka ada yang membantu orang tua di kebun, ada pula yang bermain sepakbola di lapangan terbuka, berenang di sungai dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Sedangkan aktivitas anak-anak di dataran rendah yaitu mereka pergi dan pulang sekolah kebanyakan diantar dan dijemput orang tua mereka. Setelah pulang sekolah kegiatan mereka juga beraneka ragam yaitu bermain dengan teman-temannya, mengikuti program ekstrakurikuler di sekolah, dan belajar kelompok.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sesuai dengan kodratnya anak sekolah dasar kelas atas berminat pada hal-hal yang konkrit, rasa ingin tahu yang tinggi, ingin belajar, dan senang bermain secara berkelompok. Dalam memberikan latihan jasmani, materi harus disesuaikan dengan perkembangan fisik, mental dan emosional siswa, sehingga perkembangan dan pertumbuhannya menjadi harmonis.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas 5 di daerah dataran tinggi dan dataran rendah di UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Kokap Kabupaten Kulon Progo sebagai berikut :

Sundoyo ( 2010 ), dalam penelitiannya yang berjudul : “ Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5 SD Negeri Kepatihan Di Daerah Perkotaan dan SD Negeri Benowo Di Daerah Pegunungan Di Kabupaten Purworejo “. Adapun populasi yang digunakan adalah siswa kelas 5 dari kedua sekolah yang berusia 10- 12 tahun dan keseluruhan siswa berjumlah 62 siswa yang terdiri dari 37 siswa dari SD Negeri Kepatihan dan 25 siswa dari SD Negeri Benowo. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan uji t ( t-test ). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani anak – anak di daerah perkotaan dan daerah pegunungan. Tingkat kebugaran jasmani anak – anak di daerah pegunungan lebih baik dibandingkan dengan anak- anak di daerah perkotaan. Hasil rerata tingkat kebugaran jasmani SD Negeri Kepatihan ( 13,88 ) lebih rendah dibanding rerata tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Benowo yang berada di daerah pegunungan yaitu 15,92.

## **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti, sehingga masih ada cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang mendadak.

Kebugaran jasmani seorang anak sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Anak – anak yang berada di dataran tinggi dengan kondisi geografis yang tidak rata dan perbukitan dituntut memiliki kebugaran jasmani dan kondisi fisik yang bagus. Kegiatan keseharian anak yang berada di dataran tinggi dimana setiap hari anak harus berjalan kaki baik berangkat maupun pulang sekolah karena kondisi tidak bisa dijangkau oleh alat transportasi. Kondisi orang tua yang kebanyakan seorang peternak kambing PE dan seorang petani serta penyadap nira memungkinkan anak-anak beraktifitas lebih untuk membantu orang tua mereka sepulang dari sekolah atau di waktu hari libur. Sedangkan kondisi anak – anak di dataran rendah jauh berbeda dengan anak – anak yang berada di dataran tinggi, medan yang rata memungkinkan anak- anak menempuh perjalanan kesekolah dengan alat transportasi baik itu bis, becak atau diantar oleh orang tua mereka. Kondisi orang tua yang mayoritas buruh, pegawai swasta dan pegawai negeri tidak menuntut anak-anak yang berada di dataran rendah untuk beraktifitas yang lebih untuk membantu orang tua mereka. Sepulang sekolah kebanyakan anak- anak bermain dengan teman – temannya dan mengikuti berbagai les di sekolah atau di luar sekolah.

Dari uraian diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa dan diharapkan dengan adanya



penelitian ini mampu mengetahui status kesegaran jasmani dan mengimplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teori, penelitian yang relevan dan kerangka berpikir maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  yaitu ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas atas di SD Negeri Proman di dataran tinggi dengan SD Negeri Hargomulyo di dataran rendah dan  $H_o$  tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara siswa kelas atas di SD Negeri Proman di dataran tinggi dengan SD Negeri Hargomulyo di dataran rendah.